PLUS+

Distribuição gratuita

Primeiramão // PLUS+ //
Ano 1 // Edição nº 28
São Paulo, 18 de outubro de 2013

www.primeiramao.com.br
//100 MIL EXEMPLARES

Beth Carvalho retorna aos palcos e se apresenta hoje no Credicard Hall // P. 3

Divulgação

Mostra reunirá novidades do mundo da fotografia e do grafismo

No 'olho' da arte

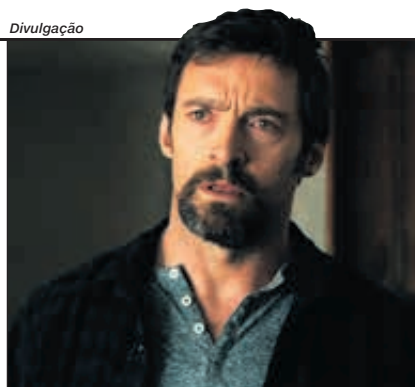
PIXEL SHOW// **P. 5** FEIRA DE DESIGN ACONTECE NESTE FIM DE SEMANA EM SP. EVENTO TERÁ A PARTICIPAÇÃO DE ARTISTAS E INTERVENÇÕES URBANAS COM MUITO GRAFITE

PREPARADO?//

Rematrícula: saiba se esta é a hora certa de trocar seu filho de escola **P. 7**

DANÇA COM CÃES//

Conheça a atividade que promete acalmar seu pet com exercício e muita música **P. 11**

Divulgação

SUSPENSE//

Longa 'Os Suspeitos' estreia hoje nos cinemas com Hugh Jackman e Jake Gyllenhaal **// P. 4**

dicas//

Infantil// O grupo Palavra Cantada encerra o especial das crianças do shopping Villa Lobos, amanhã, às 19h. **Av. das Nações Unidas, 4.777, Alto de Pinheiros. Grátis.**

Nova versão
BNegão sobe ao palco do Sesc Santo Amaro acompanhado de seu grupo "Os Seletores de Frequência" neste fim de semana. No evento, canções clássicas do Sítio do Pica Pau Amarelo ganharão uma versão pra lá de especial na voz do rapper. **Rua Amador Bueno, 505, Santo Amaro. Tel.: 5541-4000. Amanhã, às 16h e 19h e domingo, às 16h. De R$ 4 a R$ 20.**

ArmandoPaivaFotoarena

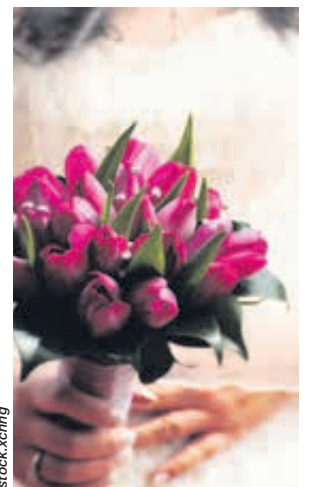
Mostra Charlie Kaufman
O Sesc Santana exibe nas próximas terças-feiras, dois filmes do cineasta norte-americano Charlie Kaufman. A mostra conta com os longas "Brilho Eterno de Uma Mente Sem Lembranças" (dia 22) e "Sinédoque, Nova York" (dia 29). **Avenida Luiz Dumont Villares, 579, Santana. Tel.: 2971-8700. Dias 22 e 29/10, às 20h. Grátis.**

Aline Martins/Folhapress

Oficina de DJ
O Centro Cultural da Juventude abrirá duas turmas para a oficina de produção de batidas. O curso tem como objetivo instruir os alunos sobre a criação de ritmos de qualquer estilo de forma técnica e criativa. As inscrições vão até o dia 31 deste mês e as aulas começam em novembro. **Av. Deputado Emílio Carlos, 3.641, Vila Nova Cachoeirinha. Tel.: 3984-2466. Até 31/10, das 10h às 18h. Grátis.**

Fanfarra no Memorial
Hoje e amanhã, o Memorial da América Latina recebe os finalistas do campeonato de bandas de São Paulo. No total, 80 grupos representarão 50 municípios do Estado. Quem visitar o evento poderá conferir de pertinho a apresentação das fanfarras na praça do Memorial. **Av. Auro Soares de Moura Andrade, 664, Barra Funda. Tel.: 3823-4600. Hoje e amanhã, às 20h. Grátis.**

Cinema e literatura
A Fábrica de Cultura do Itaim Paulista exibe amanhã o filme "Tudo o que é sólido pode derreter". O longa conta a história de uma garota que precisa estudar a peça "Hamlet" que aprende a lidar com as responsabilidades da adolescência. **Rua Estudantes da China, 500, Itaim Paulista. Tel.: 2025-1991. Amanhã, às 11h. Grátis.**

Feira de noivas
Neste fim de semana, o shopping Mooca Plaza recebe a primeira edição da exposição Noiva & Decor. A feira apresentará as novidades do mercado de festas e noivas. Amanhã e domingo, dois desfiles mostrarão as tendências do setor. **Rua Capitão Pacheco e Chaves, 313, Mooca. Tel.: 3548-4502. Hoje e sábado, das 10h às 22h. Domingo, das 14h às 20h. Grátis.**

stock.xchng

Para colecionadores
A região central vai receber, amanhã, colecionadores de carrinhos de brinquedo. Os interessados em dar uma espiadinha no evento poderão comprar novos produtos, trocar peças e até mesmo começar uma nova coleção. **Rua Cavalheiro Basilio Jafet, 138, Sé. Amanhã, das 9h às 15h. Grátis.**

O PRIMEIRAMÃO É UMA JOINT VENTURE DO GRUPO BANDEIRANTES DE COMUNICAÇÃO E DA METRO INTERNACIONAL.

www.primeiramao.com.br

Cláudio Costa Bianchini
Diretor Presidente - MTB: 70145-SP

Luiz Rivoiro
Editor-Chefe

Carlos Eduardo Scappini
Diretor Comercial e Marketing

Sara Velloso
Diretora Financeira

Luiz Mendes Junior
Diretor de Tecnologia e Operações

Gerência Comercial
11 3896-7804

FALE COM O PRIMEIRAMÃO

cartas@primeiramao.com.br

Para anunciar
Impresso: **11 3896-7905**
Internet: **11 3896-7900**

João Carlos Saad
Presidente do Grupo Bandeirantes de Comunicação

música//

Show// Amanhã, o rapper Criolo sobe ao palco do Carioca Club. O show marca o lançamento de sua nova música "Duas de Cinco". Rua Cardeal Arcoverde, 2.899, Pinheiros. Às 18h. De R$ 30 a R$ 100.

A 'Rainha do Samba' de volta ao reinado

SHOW// BETH CARVALHO RETORNA COM A TURNÊ "NOSSO SAMBA TÁ NA RUA" E SE APRESENTA ESTA NOITE NO HSBC BRASIL

Após um ano longe dos palcos por razões médicas, Beth Carvalho volta a ativa e se apresenta hoje, no HSBC Brasil. Segundo a cantora, a música foi fundamental para sua recuperação. "O samba cura!", declarou.

O show

Farão parte do repertório de hoje, grandes sucessos como "Andança", "Vou Festejar", "Sentimento do Povo" e "Coisinha do Pai". Algumas músicas do seu mais recente trabalho "Nosso Samba Tá na Rua" também serão apresentadas.

A canção "Volta por Cima" também fará parte do show e será apresentada para marcar o retorno da cantora aos palcos.

SERVIÇO //
HSBC Brasil.
R. Bragança Paulista, 1.281, Chácara Santo Antônio. Tel.:5646-2120.
Hoje, às 22h. De R$ 60 a R$ 220.

Cantora ficou mais de um ano afastada dos palcos

Divulgação

PLUGADO//

No repertório estão hits como "Meteoro"

Luan Santana em versão 2.0 hoje à noite no Credicard Hall

O cantor Luan Santana apresenta seu novo show, "Te Esperando em 2.0", esta noite no Credicard Hall. Farão parte do repertório hits como "Sogrão Caprichou", "Te Esperando" e "Meteoro".

Considerado uma das novas vozes do sertanejo universitário, Santana coleciona acessos na internet.

SERVIÇO //
Credicard Hall.
Av. das Nações Unidas, 17.955, Santo Amaro.
Tel.: 4003-5588.
Hoje, às 22h. De R$ 40 a R$ 300.

cinema//

Conexão Perigosa// Longa conta a história de um ambicioso funcionário que entra na lista negra de sua empresa após um grave erro. Com Liam Hemsworth, Harrison Ford e Gary Oldman.

Sophie Charlotte e Juliano Cazarré no longa

Corrida do ouro

SERRA PELADA// HEITOR DHALIA REPRODUZ O FORMIGUEIRO HUMANO VIVIDO NO GARIMPO PARAENSE NOS ANOS 1980

Nos momentos centrais de "Serra Pelada", novo filme de Heitor Dhalia ("À Deriva"), que estreia nesta sexta-feira, impressiona o formigueiro humano, em busca do ouro, retratado na tela. O cineasta pernambucano confessa não ter sido fácil reproduzir de forma precisa o universo caótico do garimpo que estourou nos anos 1980 no Pará.

"Serra Pelada" tem uma história bastante longa e complexa de realização. Me perguntei porque ninguém fez antes um filme sobre um evento histórico tão importante. Mas, quando eu estava fazendo, entendi", diz Dhalia.

"Trazer aquele lugar de volta, onde, no auge, cem mil homens trabalhavam numa montanha que se movia o tempo todo. Era tudo muito complicado, passamos um ano produzindo. A motivação maior foram as lembranças das reportagens perturbadoras daquele tempo. Usamos muitas imagens de arquivo e recursos de computação gráfica, que integramos ao que filmamos", conta Dhalia.

Tendo a ganância como mote, a trama acompanha os amigos Juliano (Juliano Cazarré) e Joaquim (Júlio Andrade), que saem de São Paulo em busca de dinheiro fácil no garimpo de Serra Pelada. Com o passar dos meses, o ambiente hostil os transforma e o poder substitui o ouro como principal moeda de troca no local.

Com orçamento de R$ 10,5 milhões, o longa traz ainda no elenco Matheus Nachtergaele e Wagner Moura – também coprodutor – com uma careca avantajada na pele do mau caráter Lindo Rico.

Em sua estreia nos cinemas, Sophie Charlotte faz cenas ousadas com Cazarré no papel da prostituta Tereza. "Tudo era novidade para mim, mas fiquei muito à vontade. Confiei no Heitor e fui", diz a atriz.

ESTREIA//

Fotos: Divulgação

Jake Gyllenhaal e Hugh Jackman em cena de 'Os Suspeitos'

Intensidade move Hugh Jackman em novo longa

Hugh Jackman diz que seu novo filme, "Os Suspeitos", é mais que apenas um "thriller ambicioso". No Festival Internacional de Cinema de Toronto, no mês passado, ele disse que este "não é apenas um filme que o mantém preso no fundo da cadeira, mas que o faz contemplar os temas abordados dias depois em muitos níveis diferentes."

No longa, que estreia hoje, ele interpreta um pai que assume o papel de justiceiro depois de ter a filha sequestrada. Dirigido por Denis Villeneuve ("Incêndios"), o filme questiona se Jackman vai além dos limites para resgatar a filha ou se ele não consegue fazer o suficiente.

"Não posso decidir pelo público", disse ele. "Estou empolgado que Denis e Aaron [Guzikowski] escreveram um roteiro que força uma ambiguidade moral. Acho que o poder do filme reside aí."

Jackman entrega uma interpretação poderosa e primitiva de um homem em seu limite. O trabalho foi elogiado pelos colegas de cena. "Se você está perguntando se Hugh Jackman merece o Oscar", fala Jake Gyllenhaal, "a resposta certamente é 'sim'."

evento//

Efeitos especiais// Amanhã, às 14h, o diretor de efeitos especiais Sandro Di Segni se apresentará no lounge do Pixel Show. Na ocasião, os visitantes poderão conhecer mais detalhes sobre o processo criativo do artista em filmes célebres.

Pixel: um show de design em SP

PIXEL SHOW// FEIRA APRESENTA TENDÊNCIAS E NOVIDADES DO DESIGN, FOTOGRAFIA, GRAFISMO E INTERVENÇÕES URBANAS. EDIÇÃO PROMETE MAIOR INTERAÇÃO ENTRE OBRAS E VISITANTES

Neste fim de semana, São Paulo será palco de uma intervenção artística pra lá de especial. O Pixel Show, evento de design e criatividade, trará à cidade as mais variadas formas de arte, com obras que vão do grafite aos cartoons.

Programado para ser realizado entre os dias 19 e 20 de outubro no clube A Hebraica, na zona oeste, o evento será dividido em duas partes. Na primeira, os visitantes poderão conferir uma série de palestras executadas por profissionais de fotografia, ilustração, design gráfico, grafite, quadrinhos entre outras formas de expressão. Já na segunda, o público poderá apreciar alguns trabalhos executados por profissionais do segmento - a exposição será gratuita.

Ciclo de palestras

Farão parte da programação de workshops profissionais nacionais e internacionais que irão abordar um pouco mais do universo artístico. Entre eles, serão destaque no evento o coletivo norte-americano MK12 - que realiza projetos de design e cinema - e o cartunista mais querido do Brasil, Mauricio de Souza, que irá falar mais sobre a técnica dos quadrinhos.

Para o público

A feira de arte e criatividade terá diversas atrações para os visitantes. Além da exposição de obras de diversos artistas, como da dupla Marmota Vs Milky, o público poderá conferir e interagir com outros trabalhos no local.

Na exposição "Live Painting", por exemplo, será possível conferir a produção de obras ao vivo. Já na "Mini Paceman", os amantes de velocidade poderão acompanhar a customização de alguns veículos. O trabalho será feito pelo paulistano Rafael Sliks, um dos principais nomes no cenário do grafite mundial na atualidade, e pelo jovem talento Kleverson Mariano, estudante universitário que vem se destacando no universo da arte urbana.

Divulgação

SERVIÇO// Clube A Hebraica. Rua Dr. Alceu de Assis, Jardim Paulistano. Dias 19 e 20 de outubro, das 8h às 21h. Grátis.

infantil//

Investimento// Nos EUA, a Fundação Nacional de Leitura Infantil (National Children's Reading Foundation) garante que, para a criança de 0 a 5 anos, cada ano ouvindo historinhas proporcionam 50 mil dólares a mais na sua futura renda.

Leitura: hábito de família

EDUCAÇÃO// FORMAR PEQUENOS LEITORES É UMA TAREFA TAMBÉM DOS PAIS E NÃO SÓ DA ESCOLA. VEJA COMO INCENTIVAR O SEU FILHO

Tornar a leitura um hábito que ajuda a ampliar o vocabulário, o repertório cultural e facilita o aprendizado das crianças.

Mas, diferentemente do que muitos podem pensar, não é apenas responsabilidade da escola incentivar a leitura.

A família tem papel essencial neste processo. Para isso, é importante que os pais leiam para as crianças, mesmo para aquelas que já são maiores.

"As crianças devem ser estimuladas desde os primeiros meses de vida. Com o passar do tempo, elas descobrem que ler faz parte da vida delas, assim como brincar ou assistir a um desenho", afirma Ivani Nacked, diretora do IBL (Instituto Brasil Leitor) e coordenadora do projeto "Biblioteca Primeira Infância - Ler é Saber". Ainda segundo Ivani, para que este processo seja eficiente, a leitura deve ser prazerosa.

As crianças precisam entender que ler é um meio para aprender sobre coisas novas, mas que o conhecimento não precisa estar presente apenas nos livros didáticos.

Outra medida importante para formar pequenos leitores é dar o bom exemplo. Se os pais, tios, avós e outros familiares têm o hábito da leitura será mais provável que a criança tenha seu interesse despertado para aquilo.

Assim, ter livros em casa e levar pelo menos um na bolsa quando sair de casa, pode ajudar os pequenos neste processo. Do mesmo modo, frequentar bibliotecas e livrarias pode ser um passeio divertido.

DVDs Disney despertam a imaginação

Coleção Turma da Mônica é opção para os pequenos

DVDs Monster High fazem sucesso

Daniel Pangbourne/Image Source/Folhapress

educação//

Sem alternativa// A empresária Marina J. Marques está mudando de cidade e vai precisar colocar o filho Rocco, de seis anos, em outra escola. "Falamos com o nosso filho para mostrar que ele tem como continuar em contato com os amigos."

Será que é a hora certa de trocar seu filho de escola?

MUDANÇA// COM A CHEGADA DE MAIS UMA TEMPORADA DE REMATRÍCULA, PAIS E FILHOS DECIDEM QUAL A MELHOR OPÇÃO PARA CONTINUAR OS ESTUDOS. SAIBA O QUE CONSIDERAR ANTES DA MUDANÇA

Escolher a instituição educacional em que os filhos vão passar alguns bons anos está entre as tarefas mais importantes dos pais. Além dos aspectos práticos e pedagógicos, as famílias também buscam um local que mantenha os valores já ensinados em casa. Quem está pensando no assunto, precisa resolver o quanto antes, pois já começou o período de matrículas e rematrículas.

O primeiro ponto a levar em conta é a satisfação, tanto de filhos como de pais, quanto às questões educacionais e de socialização. "Se a família não está segura sobre a qualidade do aprendizado, da filosofia adotada ou houver problemas e dificuldades graves que a escola não consegue resolver, talvez seja um bom momento para considerar uma mudança", orienta Larissa Fonseca, pedagoga especialista em Psicanálise e Educação pela USP e em Comportamento e Desenvolvimento Infantil.

De acordo com a educadora, é fundamental acompanhar a rotina escolar, dialogar com os filhos sobre as atividades, participar de eventos na instituição e ainda falar com professores e diretores para saber sobre o rendimento e o comportamento dentro do ambiente. "Só assim dá para fazer uma avaliação mais completa, justa e adequada da vivência e das possíveis reclamações sobre o local e os colegas", afirma Fonseca.

Sem dinheiro

Questões mais delicadas, como a mudança de endereço e o comprometimento da renda, devem ser abordadas pelos pais com um pouco mais de cuidado, já que, em boa parte dos casos, a criança não tem interesse de trocar de escola. "Em toda mudança há perdas, mas também ganhos. Aponte o lado positivo disso e dê espaço para que a criança ou jovem diga o que pensa e sente", diz a psicóloga Patrícia Grinfeld, idealizadora do blog ninguemcrescesozinho.com.

O casal Marina e João, pais de Rocco, de seis anos, vão trocá-lo de escola porque mudarão de cidade

André Porto/Metro

Como escolher a escola?

Avalie qual é o método pedagógico adotado pela instituição;
Veja quais são os princípios e os valores;
Observe a formação dos professores e os recursos das aulas;
Verifique o espaço físico e a disposição do local

ANÁLISE//

'Pular' de uma escola para outra?

Não é conveniente apoiar mudança de escola a todo momento. A menos que isso seja realmente necessário, é importante que o aluno faça desse local a sua segunda casa. Além de prejudicar a qualidade do aprendizado e o futuro nos estudos, isso atrapalha a criação de vínculos e facilita a fuga dos conflitos.

ESTHER CRISTINA PEREIRA
Psicopedagoga, autora do livro 'Filhos na escola integral'

saúde//

Alongamento// Faça um alongamento muscular antes e depois da corrida. Antes, ele prepara as articulações para o exercício e, após a atividade, ele prepara o corpo para o próximo treinamento.

Melhore a performance

CORRIDA// *RESPEITAR OS PRÓPRIOS LIMITES É FUNDAMENTAL PARA GARANTIR UM BOM DESEMPENHO E EVITAR LESÕES. VEJA COMO MELHORAR SEU TREINO GRADATIVAMENTE*

O aumento da prática esportiva no Brasil já é tão evidente que estudos da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) apontam que a corrida alcançou o patamar de terceiro esporte mais praticado no país, com aproximadamente 4 milhões de adeptos.

Corredores indicam o prazer da atividade como principal fator de motivação, mas, para que haja realmente benefícios, as lesões devem se manter equilibradas.

Segundo o ortopedista e especialista em Traumatologia do Esporte e Cirurgia do Joelho pela Unifesp Gustavo Arliani, as lesões na corrida são normalmente resultado da combinação dos métodos de treinamento e escolha do tênis para a prática do esporte, somados a problemas com força muscular, alongamentos mal feitos, alinhamento ruim dos membros inferiores, tipo de pisada e fatores genéticos.

"Um treinamento apropriado e individualizado é essencial, tendo em vista que 60% de todas as lesões da corrida são resultados do que chamamos em inglês de: "doing too much, too soon" (fazendo muita atividade de maneira muito rápida). Ou seja, o atleta, na ânsia de aumentar seu desempenho, acelera o processo natural de evolução do esporte e acaba tendo como resultado lesões por sobrecarga.

Para evitar esse tipo de problema, o corredor deve iniciar o treino de forma moderada e se expor ao estresse de maneira crescente, intercalando com repouso, que pode ir de 24h a 48h. Do mesmo modo, também deve haver moderação na quilometragem semanal.

> **"O tempo de descanso é considerado tão importante quanto as sessões de treinamento."**
>
> GUSTAVO ARLIANI, ORTOPEDISTA E TRAUMATOLOGISTA PELA UNIFESP

COMO CORRER MELHOR?

O Primeiramão avalia como tornar sua corrida mais eficiente e menos prejudicial

AS LESÕES MAIS COMUNS (EM %)

17% TENDINITE E TENDÃO DE AQUILES
Sintomas: dor em torno ou atrás do tornozelo
Tratamento: gelo e exercícios de fortalecimento do calcanhar

9% FRATURA POR ESTRESSE
Sintomas: dor em locais comumente atingidos por estresse como na tíbia (canela) e ossos metatarsais (meio do pé)
Tratamento: imobilização com tala ou gesso se a dor permanecer ao caminhar ou em descanso

30% LESÃO NO JOELHO
(Síndrome da dor patelo-femoral ou "joelho de corredor")
Sintomas: Dor debaixo ou ao redor da rótula (patela)
Tratamento: fortalecer os músculos dos quadris e dos glúteos com passos laterais utilizando resistência

16% CÂIMBRAS NAS PERNAS
Sintomas: dor ao longo das pernas
Tratamento: Repouso, gelo e tomar medicamento anti-inflamatório

20% SÍNDROME DA BANDA ILIOTIBIAL
Sintomas: dor nos quadris ou nos joelhos
Tratamento: Fortalecer os músculos abdutores com passos laterais, elevações laterais das pernas e agachamentos alternados com apenas uma das pernas

32% TENSÃO MUSCULAR
Sintomas: dor repentina e aguda
Tratamento: Fortalecer os músculos com treinamento com pesos e massagens

26% FASCITE PLANTAR OU FASCEÍTE PLANTAR
Sintomas: dor na parte inferior do calcanhar
Tratamento: Esticar e rodar o pé sobre uma garrafa de água gelada

POSTURA
- Correr ereto faz com que seja mais fácil trotar de maneira eficiente e controlar a respiração
- Peito para frente com ombros para trás e relaxados

RESPIRAÇÃO
- A respiração profunda e rítimica é mais eficiente para absorver oxigênio, ajudando o corpo a relaxar

BRAÇOS
- Mantenha-os flexionados em um ângulo de 90 graus; isto permite um movimento mais eficiente dos ombros e antebraços

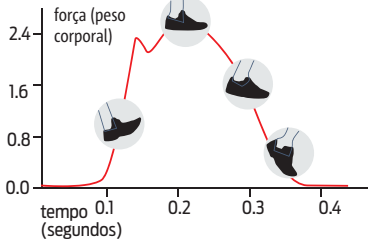
PÉS
- NÃO DÊ TRANCOS: Certifique-se de que os pés não tocam o chão a frente da linha dos joelhos. Quando há trancos, os pés tocam o chão bem a frente do centro de gravidade, produzindo um "efeito de frenagem", o que aumenta o risco de lesões. Os pés devem aterrizar na mesma linha do joelho dianteiro
- Evite golpear o solo com o calcanhar. O pé de uma pessoa golpea o chão com força 2 a 3 veze seu peso corporal
- Pise ligeiramente. Não passe muito tempo em contato com o solo (o risco de se lesionar se reduz com o aumento da velocidade)

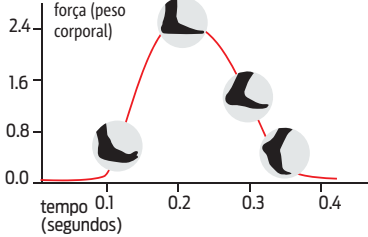
POSTURA

ERROS AO CORRER
- Postura fora de equilíbrio
- Sobrecarga nos joelhos que causam dor nas articulações
- Pequenos trancos
- Impacto nos calcanhares

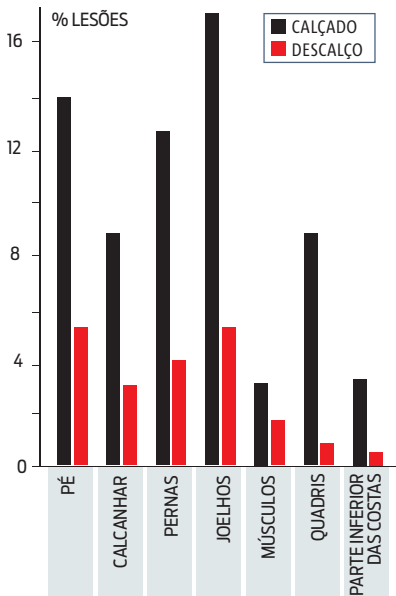
BOAS MANEIRAS AO CORRER
- Braços junto ao corpo
- Postura equilibrada
- Boa cadência
- Impacto apropriado nos pés

O MELHOR PÉ A FRENTE

CORRER CALÇADO

- Apontar os pés para cima antes de atingir o solo
- Ao correr, o calcanhar atinge o chão primeiro provocando uma descarga nas pernas
- O impacto de choque inicial é de 1,5 a 3 vezes o peso corporal dentro de 50 milissegundos de atingir o chão

CORRER DESCALÇO

- O pé se encontra em posição relaxada antes de atingir o chão
- O pé aterriza e logo se aplana, distribuindo o choque de maneira uniforme
- O impacto inicial é de zero x o peso corporal

ASSIM, CORRER DESCALÇO É MENOS PREJUDICIAL?

FONTES: RUNNERSWORLD.CO.UK; RUNNERSWORLD.COM; CROSSFITBIOMECHANICS; ENDOMONDO; DANIEL LIEBERMAN/ BAREFOOTRUNNING.FAS.HARVARD.EDU; ENDURALAB.COM; US ARMY MEDICAL DEPARTMENT JOURNAL OCT-DEC 2012

especial//

Pesquisa// Algumas empresas investem parte de seu faturamento em pesquisas do câncer. As parceiras dos cosméticos Clinique e Estée Lauder são algumas delas.

Detectar mutações salva vidas

SEQUENCIAMENTO// DIAGNÓSTICO INDICA PROBABILIDADE DE DESENVOLVER CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama hereditário, determinado por mutações genéticas BRCA, atinge, em média, 10% das mulheres. Para a detecção, a paciente pode realizar o exame de sequenciamento gênico (leia mais ao lado).

Foi o que fez a atriz norte-americana Angelina Jolie, 38. Após o teste revelar 87% de probabilidade de câncer de mama, ela decidiu pela dupla mastectomia.

Para o oncologista Ricardo Caponero, a atriz agiu certo, uma vez que sua mãe foi vítima de mutações no BRCA.

Mesmo que a decisão da atriz tenha aumentado a busca pelo exame, ele ainda é caro. Antonio Frasson, mastologista do Hospital Albert Einstein, ressalta que o exame é indicado para mulheres com histórico de câncer em parentes de primeiro grau ou que já tenham tido câncer de ovário ou nas duas mamas.

Em caso de resultado positivo para mutação BRCA, a cirurgia pode reduzir em até 90% a chance de câncer de mama e 95% de ovário. Além desta opção, são possíveis o uso de medicamentos que destroem tumores sem a necessidade de cirurgias.

"O uso de remédios reduz o risco para quem não quer fazer um procedimento cirúrgico", revela Frasson.

bebidas// +

Ecoturismo// Vale dos Vinhedos, na região de Bento Gonçalves, e Altos Montes, em Flores da Cunha, no RS, oferecem, além da visita às vinícolas, inúmeros hotéis de qualidade para os visitantes, como o Flores da Cunha e o SPA dos Vinhos (foto). O jornalista viajou a convite da Aprovale e da Apromontes.

Solent News & Photo Agency

In vino **brasileiro** veritas!

QUALIDADE// *VINHOS FINOS NACIONAIS MOSTRAM TRADIÇÃO E MUITA TECNOLOGIA*

Sim, você vai sentir o aroma de pêssego, pera e jasmim nos vinhos brancos e espumantes. Sim, também vai sentir o toque amadeirado do carvalho das barricas, um quê de chocolate e até mesmo pimentão - ou tabaco - nos vinhos tintos. E vai sentir que o vinho fino brasileiro está melhor a cada safra e com ótimas opções de novas uvas, como a marselan, ancelotta ou teroldego, e de vinícolas, como as moderníssimas Luiz Argenta, Valduga, Almaúnica e Angheben.

O Primeiramão visitou várias vinícolas no Vale dos Vinhedos e Altos Montes e fez uma pequena seleção dos vinhos que provou (veja ao lado) dentre tantos que aprovou.

Nature vários Almaúnica

50% chardonnay, 50% pinot noir de safras distintas, 24 meses em cave; champenoise. Vale dos Vinhedos, RS

Brut vários Angheben

50% chardonnay, 50% pinot noir de safras distintas; champenoise. Encruzilhada do Sul, RS

Leopoldina 2012 Valduga

100% chardonnay, 6 meses de maturação em barricas de carvalho francês e romeno. Vale dos Vinhedos, RS

LA Jovem 2013 L. Argenta

100% sauvignon blanc, 5 meses em tanques de inox; vinificação por gravidade. Flores da Cunha, RS

Storia 2008 Valduga

100% merlot, 12 meses em barricas de carvalho francês; 24 meses na cave. Vale dos Vinhedos, RS

Anima Vitis 2005 Boscato

merlot, cabernet sauvignon, refosco e alicante bouschet. 13 meses em barrica de carvalho francês. Nova Pádua, RS

OS MELHORES DA SAFRA 2013//

Depois de provar 309 amostras em 63 vinícolas, 120 profissionais escolheram, em avaliação às cegas, os 16 melhores vinhos do país de 2013. Agora é só esperar pelo engarrafamento e comercialização.

TINTO FINO SECO

- **Bueno Bellavista Estate** – Merlot
- **Rasip Agropastoril** – Cabernet Sauvignon
- **Vinícola Almaúnica** – Malbec
- **Vinícola Dom Cândido** – Marselan
- **Vinícola Don Guerino** – Teroldego
- **Vinícola Monte Rosário** – Teroldego
- **Vinícola Perini** – Merlot

BRANCO FINO SECO NÃO AROMÁTICO

- **Cooperativa Vinícola Aurora** – Riesling Itálico
- **Coop.Vinícola Nova Aliança** – Chardonnay
- **Luiz Argenta Vinhos Finos** – Chardonnay
- **Vinícola Góes e Venturini** – Chardonnay

BASE PARA ESPUMANTE

- **Casa Valduga Vinhos Finos** – Chardonnay
- **Chandon do Brasil** – Riesling Itálico / Chardonnay / Pinot Noir
- **Vinícola Geisse** – Pinot Noir

BRANCO FINO SECO AROMÁTICO

- **Vinícola Miolo** – Sauvignon Blanc

TINTO FINO SECO JOVEM

- **Vinícola Salton** – Cabernet Franc

bichos//

Este dança pra cachorro

Pogo canino: Bisteca ensaia passos da dog dance. "Ela curte punk rock, como Suicidal Tendencies e Offspring", diz o treinador

Fotos: André Porto/Metro

PARA ACALMAR//

ATIVIDADE RECREATIVA AJUDA A ENTRETER CÃES ANSIOSOS E OS DEIXA MENOS AGRESSIVOS

Uma prática recreativa com cães de estimação ainda não tão popular no Brasil quanto o frisbee, o flyball e o agility vem ganhando adeptos graças à iniciativa de profissionais do centro do país, como o treinador André Barreto, de São Paulo. É o Dog Dance Freestyle, ou, simplesmente, "dança com cães". Barreto é um dos pioneiros do esporte por aqui e o primeiro brasileiro a apresentar uma coreografia completa com música ensaiada. "Divulgo o esporte há 13 anos, e até aqui já ensinei cerca de 30 cães a dançarem com seus donos", conta. Segundo ele, a dança com cães é uma atividade que oferece inúmeras vantagens na relação dos donos com seus pets, não só porque estimula a intimidade e a comunicação entre homem e animal mas também porque forma "cães mais obedientes, alegres e saudáveis".

Quem pratica três sessões de 25 minutos por semana de "dog dance", seja em movimentos de solo ou de impacto – que incluem saltos – proporciona ao pet um condicionamento cardiorrespiratório equivalente a caminhadas diárias de 40 minutos em ritmo acelerado, sendo que o trabalho muscular também é bastante completo. Isto acaba beneficiando animais com problemas nas articulações ou displásicos, já que muitos movimentos são pensados para enrijecer os músculos.

A princípio, qualquer animal, não importando sua estatura, peso, força, temperamento ou raça, pode ingressar no treinamento. Alguns cuidados básicos, porém, devem ser levados em conta. Cães com menos de um ano de vida, por exemplo, não devem ser estimulados a saltar ou fazer quaisquer movimentos que coloquem em risco sua formação. "Essa modalidade se adapta facilmente às limitações físicas do animal. Mas o treino só pode ser traçado depois de uma avaliação veterinária para determinar quais movimentos ele estará apto a realizar", pondera Barreto.

Feita a avaliação, todo cão deve previamente conhecer os comandos básicos: "senta", "junto", "deita", "fica" e "vem". As coreografias podem chegar até 80 dicas verbais na sequência avançada. "Os cães acabam adquirindo mais confiança e ficam menos ansiosos e agressivos", afirma o treinador. Para o aprendizado dos movimentos, basta que o bicho saiba seguir um alvo manipulado pelo dono, que pode ser o dedo indicador.

O MELHOR NEGÓCIO. O MENOR PREÇO. SÓ QUEM É LÍDER* DE VENDAS TEM!

www.Ventuno.com.br

NOVO UNO VIVACE 1.0 4P 13/14
ITENS DE SÉRIE
A partir de R$ **25.990,**

FIAT LÍDER 11 ANOS

FOTOS ILUSTRATIVAS

PALIO FIRE 4P 13/14
COMPLETO
A partir de R$ **29.390,**

AIR BAG duplo ABS DE SÉRIE

NOVO PALIO ATTRACTIVE 1.4 13/14
COMPLETO
A partir de R$ **34.890,**

COBRIMOS (2) QUALQUER OFERTA DA CONCORRÊNCIA

PRONTA ENTREGA

(2) APROVAMOS SEU CRÉDITO POR TELEFONE | (3) TRANSFERÊNCIA E IPVA CORTESIA | (2) PARCELAMOS SUA ENTRADA | (2) FINANCIAMENTO SEM ENTRADA

SEMINOVOS VENTUNO

Aricanduva

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
UNO MILLE ECONOMY	10/11	ETO9566	VTE/KIT VISIBILIDADE	R$ 21.900,	R$ 20.900,
CORSA SD MAXX 1.4	08/09	EBY5108	DH	R$ 23.900,	R$ 22.900,
IDEA ELX 1.4 FLEX	07/07	DRE4260	AC/DH/VTE	R$ 23.900,	R$ 22.900,
IDEA ELX 1.4 FLEX	06/07	DRO7639	AC/DH/VTE	R$ 23.900,	R$ 22.900,
SIENA HLX	06/07	AOD3976	COMPLETO	R$ 24.900,	R$ 23.900,
PALIO ELX 1.4	09/10	ELD4626	COMPLETO + RODAS	R$ 24.900,	R$ 23.900,
FIESTA 1.0	10/11	ENL9161	COMPLETO	R$ 24.900,	R$ 23.900,
ASTRA HT ADV.	07/07	DYI9798	COMPLETO	R$ 25.900,	R$ 24.900,
SPACEFOX SPORTL.	08/09	EEW1741	COMPLETO	R$ 31.900,	R$ 30.900,
FIORINO FLEX	13/13	ELW2897	BÁSICO	R$ 36.900,	R$ 35.900,
SANDERO PRIV. 1.6 AUT.	11/12	EZA6047	COMPLETO	R$ 36.900,	R$ 35.900,
SANDERO STEPWAY 1.6	11/12	EXT5746	COMPLETO	R$ 36.900,	R$ 35.900,
IDEA ESSENCE DUAL. 1.6	10/11	EQD8089	COMPLETO	R$ 37.900,	R$ 36.900,
FOCUS HATCH 2.0	11/12	EUT1920	COMPLETO	R$ 43.900,	R$ 41.990,
DOBLÔ ADV. XINGU	12/13	FEV1299	COMPLETO	R$ 58.900,	R$ 57.900,

Ceasa

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
CLIO 1.0 4P	06/06	DSB0361	AR	R$ 17.900,	R$ 14.900,
206 SENSATION 1.4 4P	07/08	EBF8785	DH	R$ 18.900,	R$ 15.990,
FOX 1.0 2P	07/08	DTY8236	COMPLETO	R$ 20.900,	R$ 18.900,
PALIO FIRE 4P	09/10	EJE3093	DH/VTE	R$ 23.900,	R$ 19.900,
SIENA FIRE	10/11	EUI1698	TE/DT	R$ 24.500,	R$ 20.490,
SIENA FIRE	09/10	ENW7425	COMPLETO	R$ 24.500,	R$ 20.490,
FIORINO	07/08	DZO2128	BÁSICO	R$ 23.900,	R$ 20.900,
GOL 1.0 4P	09/10	ELB8813	DH/ COL. ELETR.	R$ 24.900,	R$ 22.900,
207 PASSION XS 1.6	08/09	EEH6548	COMPLETO	R$ 26.900,	R$ 24.490,
UNO SPORT. 1.4	11/12	EQL7487	COMPLETO	R$ 34.900,	R$ 30.900,
LIVINA 1.8 SL AUT.	10/11	ETP5014	COMPLETO	R$ 43.000,	R$ 36.900,
POLO SPORTL. I-MOTION	11/12	EUA5990	COMPLETO	R$ 41.900,	R$ 36.900,
CROSSFOX GII	10/11	EQY1370	COMPLETO	R$ 43.000,	R$ 38.890,
C4 PALLAS 2.0 AUT.	11/12	FBO3650	COMPLETO	R$ 52.990,	R$ 46.500,
JETTA VARIANT 2.5	12/12	EYO3450	COMPLETO	R$ 83.500,	R$ 71.990,

Freguesia

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
CLIO AUT 1.0 2P	03/04	DJD5918	DT	R$ 13.900,	R$ 11.900,
KANGOO RL 1.0	01/01	187944	AR/DT	R$ 12.900,	R$ 11.900,
SIENA FIRE 1.0	05/06	DNU6733	VT/DT	R$ 17.900,	R$ 14.900,
SIENA FIRE 1.0	07/07	DYG6910	VTE/RD/DT	R$ 18.900,	R$ 16.900,
CORSA HT. JOY 1.0 4P	06/07	DUE8094	VTE/RD/LDT	R$ 19.900,	R$ 16.900,
CLASSIC LIFE 1.0	09/10	EGD6043	TE/DT	R$ 21.990,	R$ 18.900,
SIENA HLX 1.8	07/07	GOL3633	AR/DH/VTE/DT	R$ 20.900,	R$ 18.900,
307 SW 2.0 AUT.	04/05	DIM5572	AR/DH/VTE/EE/CD/RD/BC/LDT	R$ 24.900,	R$ 20.900,
STILO 1.8	07/07	DYF9194	AR/DH/VTE/EE/CD/RD/LDT	R$ 28.900,	R$ 23.900,
STRADA FIRE 1.4 CS	11/11	EEU4995	PC	R$ 25.900,	R$ 23.900,
STILO 1.8	08/09	EES6623	AR/DH/VTE/EE/RD/CD/FN/LDT	R$ 29.900,	R$ 26.900,
MERIVA EXPR. AUT.	10/11	EUH1547	AR/DH/VTE/LDT	R$ 32.990,	R$ 27.900,
VOYAGE TREND 1.6	10/10	EMS2458	AR/DH/VTE/RD/CD/DT	R$ 31.990,	R$ 28.900,
MONTANA LS 1.4	11/12	EUK2346	AR/DH/VTE/CA	R$ 37.500,	R$ 28.900,
UNO SPORT. 1.4	12/12	FAJ4580	AR/DH/VTE/CD/RD/FN/LDT	R$ 31.900,	R$ 29.900,

Morumbi

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
GOL 1.0 2P 8V	06/06	DUH2767	BÁSICO	R$ 17.900,	R$ 14.900,
LOGAN 1.0 16V	09/10	ELJ6478	VTE	R$ 19.900,	R$ 18.900,
MILLE ECONOMY 2P	10/11	EMD6285	AR	R$ 19.900,	R$ 18.900,
GOL 1.0 G4 2P	10/11	EPI9264	BÁSICO	R$ 20.900,	R$ 19.900,
SIENA FIRE	09/10	EGL4030	COMPLETO	R$ 23.500,	R$ 20.900,
CORSA HATCH 1.0 JOY	08/09	EAS4798	BÁSICO	R$ 21.900,	R$ 20.900,
GOL 1.0 G5 4P	10/11	EMN9101	DH/VTE	R$ 23.900,	R$ 23.000,
FIESTA 1.6	09/09	ELS4366	COMPLETO	R$ 24.900,	R$ 23.900,
PALIO WEEK HLX 1.8	07/07	AMP2447	COMPLETO	R$ 24.900,	R$ 23.900,
ECOSPORT XLT 2.0	05/05	DRL9491	COMPLETO	R$ 25.900,	R$ 24.900,
FIT LX	06/07	DOW5398	COMPLETO	R$ 27.900,	R$ 26.900,
207 SW XS AUT.	09/10	EJH5231	COMPLETO	R$ 29.900,	R$ 28.900,
LINEA HLX 1.9 DUAL	09/10	EME1900	COMPLETO	R$ 36.900,	R$ 35.900,
PALIO WEEK ADV DUAL	10/11	EQC2240	COMPLETO	R$ 40.900,	R$ 39.900,
ECOSPORT FSL 1.6	12/13	FBR6397	COMPLETO	R$ 57.900,	R$ 56.900,

Nações

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
CORSA HT MAXX 1.0	04/05	DOO9365	COMPLETO	R$ 18.300,	R$ 16.900,
SIENA FIRE	07/08	DZJ5780	COMPLETO	R$ 21.200,	R$ 19.990,
PALIO WEEK ELX 1.4	07/08	EBE6093	COMPLETO	R$ 24.900,	R$ 22.900,
LOGAN UP 1.0	09/10	ENC9152	COMPLETO	R$ 24.500,	R$ 23.500,
CORSA HT MAXX 1.4	10/11	EQF2177	DH/VTE	R$ 25.990,	R$ 24.990,
FOX 1.0	10/11	ELJ9313	DH/VTE	R$ 27.990,	R$ 25.990,
SPACEFOX	06/07	DUM5137	COMPLETO	R$ 27.000,	R$ 25.990,
STRADA WORK CS	10/11	ETJ0914	BÁSICA	R$ 27.200,	R$ 25.990,
IDEA ELX 1.4	08/08	EAF6953	COMPLETO	R$ 27.500,	R$ 26.500,
CORSA HT 1.4	11/12	FAD6585	COMPLETO	R$ 30.100,	R$ 28.900,
CROSSFOX 1.6	06/07	DWL5421	COMPLETO	R$ 29.990,	R$ 28.900,
AGILE LTZ	10/11	EQX6568	COMPLETO	R$ 30.990,	R$ 29.990,
SPACEFOX ROUTE	09/10	ELG9778	COMPLETO	R$ 31.990,	R$ 30.500,
FIT LX	09/09	EJE2664	COMPLETO	R$ 37.900,	R$ 36.500,

Vergueiro

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
UNO MILLE FIRE 1.0 4P FLEX	07/08	DYC1475	VE/LIT	R$ 17.500,	R$ 14.990,
CLASSIC LIFE	06/07	EZX2007	AR/VTE	R$ 18.900,	R$ 16.490,
CLIO EXPR. 1.0 16V SD	07/08	DWR6240	AR/DH/VTE	R$ 18.490,	R$ 17.490,
CORSA JOY 1.0	07/08	DYM3370	VTE/LIT	R$ 19.900,	R$ 18.990,
SIENA FIRE FLEX	07/08	DWL4479	AR/DH/VTE	R$ 21.900,	R$ 20.490,
207 XR SW	08/09	EJD0315	AR/DH/VTE	R$ 21.490,	R$ 20.990,
SIENA EL 1.0 FLEX	09/10	ELD0258	AR/DH/VTE	R$ 22.990,	R$ 21.990,
207 XR 1.4 PASSION 4P	09/10	EKL7076	AR/DH/VTE/RD	R$ 27.900,	R$ 22.490,
SIENA FIRE FLEX	10/11	EUF8483	AR/DH/VTE/VT	R$ 25.990,	R$ 24.990,
206 XR SW	11/11	EUX5994	AR/DH/VTE	R$ 28.900,	R$ 25.990,
SIENA ESSENCE 1.6	10/11	ETO4120	AR/DH/VTE	R$ 32.900,	R$ 30.490,
PUNTO SPORT. DUAL.	10/11	EUB3295	AR/DH/VTE	R$ 41.900,	R$ 38.490,
IDEA ATTRAC. 1.4	12/12	FAJ8906	AR/DH/VTE	R$ 39.900,	R$ 38.490,
DOBLÔ HLX 1.8 FLEX	11/11	EUN7276	AR/DH/VTE	R$ 41.900,	R$ 39.990,
OMEGA CD 3.6 24V	10/11	EVG2603	AR/DH/VTE	R$ 85.000,	R$ 80.990,

Aricanduva Av. Aricanduva, 4.990 ☎ 11 **2723-3000** | **Ceasa** Av. Dr. Gastão Vidigal, 1.687 ☎ 11 **3646-4300** | **Freguesia** Pte. Freguesia X Inajar de Souza ☎ 11 **3934-4000** | **Morumbi** Av. Giovanni Gronchi, 7.020 ☎ 11 **3746-2600** | **Nações** Av. Nações Unidas, 22.665 ☎ 11 **5541-2600** | **Vergueiro** Rua Vergueiro, 4.911 ☎ 11 **5089-3000**

Ofertas válidas até dia 20/10/2013 ou término do estoque. Promoções válidas somente p/ financ. efetuados através do agente financeiro indicado pela Concessionária, Mod. CDC. Consulte CET na Concessionária. Crédito sujeito à aprovação. Pintura metálica não inclusa. *Fonte PDV FIAT. 1) IPVA Total 2013 Grátis total válido p/ os modelos: Palio Fire Economy 13/14 0km, Novo Uno Vivace 1.0 13/14 0km, e Novo Palio Attractive 1.4 13/14 0km, disponíveis em estoque, condicionado à documentação feita através do despachante indicado pela Concessionária. 2) Consulte na Concessionária. 3) Transferência e IPVA Grátis Cortesia, válidos somente p/Seminovos anunciados. Maiores informações de seminovos consulte nossos vendedores. Fotos ilustrativas. Condições suj. às alterações do merc. financeiro e governamental. A Ventuno se reserva o direito de corrigir possíveis erros gráficos

Respeite os limites de velocidade.